



Kompetente Beratung bei MS

Multiple Sklerose beeinflusst viele unterschiedliche Lebensbereiche. Und sie fordert Betroffene und Angehörige in körperlicher, psychischer und sozialer Sicht stark. Deshalb ist das Beratungsangebot der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft fast so vielseitig wie die Auswirkungen der Krankheit selbst. Das Team besteht aus Fachpersonen aus Medizin, Pflege und Sozialarbeit. Es unterstützt und begleitet Betroffene sowie deren Angehörige, bietet aber auch Arbeitgebern oder anderen Fachpersonen eine kostenlose Beratung.

Das Wichtigste in Kürze

- Die Schweiz. MS-Gesellschaft bietet kostenlose Beratung für MS-Betroffene, Angehörige und Fachpersonen.
- Die Beratenden sind Fachpersonen aus Sozialarbeit, Medizin und Pflege.
- Beratungen finden persönlich, telefonisch, schriftlich oder per Video statt.
- Erste Anlaufstelle für alle Fragen ist die MS-Infoline.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Krankheit, die Betroffene und ihre Angehörigen ein Leben lang begleitet. In verschiedenen Lebensbereichen ist bald nichts mehr so, wie es einmal war: Beruf, Finanzen, Familie, Partnerschaft, Freizeit und Mobilität und auch das Selbsterleben werden von der Krankheit beeinflusst. Die Diagnose MS bedeutet, sich Veränderungen stellen zu müssen. Die Beschwerden oder gesundheitlichen Verschlechterungen können komplexe Auswirkungen auf unterschiedlichen Ebenen haben. Betroffene und deren Angehörige müssen sich immer wieder neu anpassen und umorientieren.

Information und Beratung sind wichtig

Um Sie im Leben mit MS unterstützen zu können, steht Ihnen bei der Schweiz. MS-Gesellschaft ein interdisziplinäres Beratungsteam zur Verfügung. Es besteht aus Sozialarbeitenden und Pflegefachpersonen. Je nach Situation erhalten Sie eine telefonische, eine persönliche oder eine online Beratung, allein oder gemeinsam mit weiteren Bezugspersonen. Diese Beratungen sind kostenlos.

Bei Bedarf vermittelt Ihnen die Schweiz. MS-Gesellschaft Kontakte zu externen Beratungspartnern, die sich auf die Hilfestellung für MS-Betroffene spezialisiert haben. Dazu gehören unter anderem die «Fachgruppe Physiotherapie



bei MS» (FPMS), die «Fachgruppe Psychotherapie und Neuropsychologie bei MS», das Kinaesthetics-Netzwerk oder die Rechtsberatung für Behinderte von Inclusion Handicap. Hier finden Sie Ansprechpersonen, die im Einzelfall weiterhelfen können. Die Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützt diese Organisationen sowohl ideell als auch finanziell.

Ihre erste Anlaufstelle: MS-Infoline

Über die MS-Infoline erreichen Sie die Schweiz. MS-Gesellschaft für einen ersten telefonischen Kontakt. Das Beratungsteam beantwortet Ihre Fragen und nimmt sich Ihnen an. Wenn eine weitergehende Beratung nötig ist, werden Sie mit einer persönlichen Beratungsfachperson verbunden.



MS-Infoline (deutsch): 0844 674 636

Infoline SEP (französisch): 0844 737 463

Infoline SM (italienisch): 091 922 61 10

Beratungsstandorte

Beratungen sind telefonisch, schriftlich, per Email, Video, Chat oder im persönlichen Gespräch möglich.

Persönliche Beratungsgespräche finden je nach Sprachregion in den MS-Zentren in Zürich, Lausanne oder Lugano statt. Bei spezifischen Fragestellungen können auch individuell geeignete Standorte vereinbart werden.

Darüber hinaus werden MS-Sozialberatungen schweizweit in verschiedenen Städten angeboten. Informieren Sie sich über Standorte und Termine auf unserer Website: www.multiplesklerose.ch

Unsere Dienstleistungen

■ **Sozialberatung**

Die Sozialarbeitenden im Beraterteam begleiten Sie kompetent bei Fragen rund um Arbeit, Beruf, Familie, Sozialversicherungen sowie zu Ihrer finanziellen Situation.

Häufige Themen:

- Sie wollen oder müssen Ihre Arbeitssituation überdenken.
- Ihre Wohnsituation braucht eine Veränderung oder Sie benötigen Hilfsmittel.
- Sie brauchen Unterstützung oder Pflege zuhause.
- Sie wollen Ihre Angehörigen entlasten.
- Sie wollen oder müssen Ihre finanzielle Situation überprüfen.
- Sie brauchen Beratung bezüglich Leistungen der Sozialversicherungen (Invalidenversicherung, Pensionskasse, Krankenkasse etc.).
- Sie planen eine Reise oder Ferien und brauchen Informationen oder Hilfe.

■ **Pflege- und medizinische Therapieberatung**

Zu medizinischen und pflegerischen Aspekten der MS geben Pflegefachpersonen Auskunft. Sie beraten Sie zu Ihren Anliegen individuell und unterstützen Sie im Umgang mit der Krankheit. Das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft verfügt über ein gutes Netzwerk mit weiteren Fachpersonen für spezifischere Fragen.

Häufige Themen:

- Alltagsfragen zu Bewegung, Mobilität, Sport, Ferien, Ernährung etc.
- Strategien im Umgang mit MS fördern und entwickeln
- Vorbereitung auf schwierige Gespräche mit Arzt, Spitex und anderen Personen
- Möglichkeiten, Symptome zu erkennen und zu behandeln, pflegerische und therapeutische Massnahmen
- Kinderwunsch, Familienplanung
- Schwangerschaft, Geburt, Stillen

- Hilfsmittel
- Komplementäre Behandlungsmethoden
- Medikamentöse Therapien und Medikamentenanwendung:
- Unabhängige Beratung zur Medikamentenanwendung
- Begleitung und Unterstützung bei langfristiger Therapieanwendung
- Instruktion zur Anwendung der Medikamente (z. B. Spritzen)
- Erläuterung der Hilfsmittel (z. B. Injektionsgeräte)
- Umgang mit möglichen Nebenwirkungen
- Unterwegs mit Medikamenten
- Motivation stärken

■ **Psychosoziale Beratung**

Das Beratungsteam der Schweiz. MS-Gesellschaft unterstützt Sie und Ihre Angehörigen in Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen.

Häufige Themen:

- Sie brauchen Unterstützung in schwierigen Situationen.
- Sie wollen Symptome wie Müdigkeit, Depression, Angst oder kognitive Störungen klären.
- Sie sind neu mit MS konfrontiert und möchten sich mit einer Fachperson über Ihre Gedanken und Gefühle austauschen.
- Die Belastung durch die MS wirkt sich auf Ihre Partnerschaft, Ihre Familie oder Ihr Umfeld aus.
- Sie stossen durch die MS immer wieder an Ihre Grenzen und suchen nach Wegen, wie Sie mit den alltäglichen Herausforderungen stressfreier umgehen können.

Betroffene und deren Angehörige können sich beim Beratungsteam jederzeit für erste Gespräche oder für eine Einschätzung melden. Wenn nötig, werden Ihnen Psychotherapeuten in Ihrer Nähe vermittelt, die vorwiegend aus der «Fachgruppe Psychotherapie und Neuropsychologie bei MS» stammen. Für die Finan-

zierung von externer psychologischer Beratung und Psychotherapie gelten aktuell noch die Bestimmungen Ihrer Krankenkasse. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Arzt und Ihrer Krankenkasse. Ab 1.7.22 werden die Kosten von Psychotherapeuten aus der obligatorischen Krankenversicherung übernommen. Notwendig wird dann eine ärztliche Anordnung von Ärzten der Grundversorgung bzw. von Fachärzten der Psychiatrie und Psychotherapie. Sollte Ihre Krankenversicherung die Kosten ablehnen, können Sie sich an die MS-Infoline wenden. Der Härtefallfonds der Schweiz. MS-Gesellschaft kann bei der Finanzierung helfen.

■ **Beratung für Angehörige**

Partnerinnen und Partner, enge Familienmitglieder und andere nahestehende Personen sind mit Fragen und Herausforderungen konfrontiert. Das ist noch häufiger der Fall, wenn sie bei der praktischen Pflege helfen. Für diese Personen bietet die Schweiz. MS-Gesellschaft ebenfalls kostenlose Beratung und Gespräche an.

Häufige Themen:

- Hilfsmittel
- Unterstützende Pflegedienste
- Klärung komplexer Problemstellungen
- Mögliche Lösungen aufzeigen
- Entlastende Massnahmen erarbeiten



- Vermittlung von Unterstützung und Entlastung
- Klärende Gespräche am «runden Tisch», um Aufgaben zu koordinieren
- Umgang mit der Rolle als pflegende Angehörige
- Betreuungsgutschrift und persönliche Spitex-Anstellung

Infos und Austausch zu MS

Information und Austausch sind zwei wichtige Punkte im Alltag mit Multipler Sklerose. Deshalb bietet die Schweiz. MS-Gesellschaft für Betroffene und Angehörige diverse Angebote:

Auf www.multiplesklerose.ch finden Sie fundierte Informationen zum Thema MS.

Abonnieren Sie den monatlichen MS-Infoletter. Schliessen Sie sich der «MS Community» an, einem online Forum, wo Sie sich mit anderen Betroffenen oder Angehörigen austauschen und Kontakte knüpfen können.

In der Rubrik «Unsere Angebote» stehen für Sie die MS-Infoblätter und weitere Dokumente zum Download bereit und Sie erhalten Informationen zu Veranstaltungen, Regional- und Selbsthilfegruppen.

Webinare und Kurzfilme finden Sie auf dem YouTube-Kanal «Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft».



MS-Infoline
0844 674 636
 Mo – Fr von 9.00 bis 13.00 Uhr



Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft

Josefstrasse 129, Postfach, 8031 Zürich
 T 043 444 43 43
info@multiplesklerose.ch, www.multiplesklerose.ch



Die MS-Gesellschaft nimmt keine finanzielle Unterstützung von der pharmazeutischen Industrie entgegen. Danke für Ihre Spende!